

首もみ

血液とリンパの流れがよくなり 難聴、耳鳴り、めまいに特効！ 首のV字筋もみ

一掌堂治療院院長 藤井徳治

V字筋がこり固まると
首が締めつけられる！

私は鍼灸師として、37年以上、
主に突発性難聴をはじめとする
難聴の治療に当たっています。
そして、難聴の患者さんには、
必ず鍼治療とともに、「胸鎖
乳突筋」のほぐしを行っ
ています。

胸鎖乳突筋は、首の左右の側
面に斜めに走っている筋肉で
す。鎖骨の内側の端と、耳の後
ろにある骨の出っ張りを結んで
いる筋肉で、首を左右にねじつ
たり、前後に曲げたりするとき
に使います（左・右上図参照）。

正面から見ると、Vの字に見
えるので、私はこの筋肉を「V
字筋」と呼んでいます。

難聴や耳鳴り、めまいの症状
がある患者さんは、もれなくV
字筋がこり固まっています。そ
して、鍼やマッサージでV字筋
をほぐすと、これらの症状が回
復していくのです。

それはいつたいなぜか、詳し
く解説しましょう。

音の正体は、空気の振動で
す。耳に入った空気の振動は、
鼓膜↓奥の骨↓内耳（耳の奥深
くにある器官）の中のリンパ液
という順に伝わります。そし
て、電気信号に変換されて、脳



一掌堂治療院
院長 藤井 徳治

藤井徳治先生

一掌堂治療院院長、突発性難聴八
リ治療ネットワーク代表。鍼灸師。
上智大学経済学部を卒業後、OA機
器メーカーに入社するも、難聴の発
症により退社。その後、東京鍼灸柔
整専門学校（現東京医療専門学校）
に入学し、卒業後に一掌堂治療院を
開業。突発性難聴の健常化例は、現
在、3350例を超える。著書に『耳
は「言はず」で9割ラクになる！』
（河出書房新社）、『ハリで治す突発性
難聴』（nanaブックス）がある。

が音として認識するのです。

V字筋がこり固まると、まる
で輪ゴムを巻いたかのように首
が締めつけられます。すると、
首から上全体へのリンパ液や血
液の流れが滞ります。

内耳は聴覚のほか、平衡覚に
も関与する器官です。リンパの
流れが悪くなり、内耳のリンパ

液がたまったり濁ったりする
と、難聴や耳鳴り、耳閉感、め
まいなどが起こるのです。ま
た、頭への血流が悪くなると、
頭痛が生じやすくなります。

逆に、V字筋のこり固まりを
ほぐすと、内耳の中のリンパ液
や血流の循環がよくなり、こ
うした不調が改善されるのです。



※筆者紹介は161頁にあります。

首のV字筋もみのやり方

①耳の後ろにあるV字筋の後ろ側に、親指の腹を置く。

そのまま、約3秒鼻から息を吸い、約2秒息を止める。

その後、約10秒かけて口から静かに息を吐きながら、V字筋をゆっくり軽く押す。



②V字筋に沿って、鎖骨まで少しずつずらしながら、①を行う。

③反対側で同様に①、②を行う。以上を1日1~3回行う。

※めまいの症状がある人、めまいの心配がある人は、押さずに優しくさする。

V字筋(胸鎖乳突筋)の場所



耳の後ろ下辺りから、鎖骨にかけて走っている筋肉がV字筋。



少しあごを引いて横を向くと、浮き出てわかりやすい。

めまいの人は押さずに優しくさするっ!

そのほかに、全身で働いているホルモンは、元をたどれば脳からの指令で分泌されています。V字筋による輪ゴムのような締めつけが取れると、脳が活性化し、ホルモンの分泌がよくなります。体の調子がよくなることも期待できるのです。

私が治療で行っているV字筋のもみほぐしは、ご自身で行っても効果は十分見込めます。それを、セルフケア用として考案したのが、「首のV字筋もみ」です。詳しいやり方は、上図をご参照ください。

注意が必要なのは、めまいのある人や、めまいの心配がある人。V字筋を強く刺激すると、かえってめまいを誘発する恐れがあります。V字筋を押すのではなく、優しくさするようにしてください。

首のV字筋もみにより、突発

解消など、体全体が整ったかがあります。難聴とともに、うつが治ったかたもいました。脳内の神経伝達物質である、セロトニンやドーパミンの出入りがよくなったからと考えられます。

さらに、近年話題になっているAPD(聴覚情報処理障害、聴力は正常でも、雑音が多いところなどで話が聞き取れない症状)も改善が期待できます。APDの原因は脳にあると考えられますが、首のV字筋もみは脳を活性化し、神経伝達物質の出入りをよくするので、効果が現れるでしょう。

V字筋のこり固まりは、加齢のほかスマホやパソコンを長時間見る生活習慣が、原因になります。難聴や耳鳴り、めまいで悩んでいるかたはもちろんのこと、こうした生活習慣が思い当たるかたは、難聴などの予防のために、ぜひ首のV字筋もみを行ってください。

※『壮快』メールマガジンのご案内(無料です) 購読を希望されるかたは、

①スマートフォン、携帯電話を使って、右のQRコードから登録

②パソコンでマキノ出版ホームページにアクセスして、『壮快』のページ(<https://www.makino-g.jp/soukai/>)から登録 のどちらかの方法で手続きをお願いします。



首もみ

首のV字筋もみで

突発性難聴が劇的改善!

電話の声が聞こえて感激で胸がいつぱい

神奈川県◎61歳◎主婦 水戸恵 (仮名)

聴力が元に戻るどころか
さらによくなった!

私は突発性難聴で、これまで
3回入院しました。最初は20
10年のことで、左耳が全く聞
こえなくなりました。入院して
治療をしても、症状は改善でき
なかったのです。

2回めは2015年で、今度
は右耳でした。このときは、左
耳ほどひどくはならず、低下し
た聴力は半減ほどで、入院して
完治しました。

3回めは、2020年に近く
で話してもらわないとわからな
いほど右耳が聞こえなくなりま

した。入院して、点滴でリンデ
ロンやアルプロスタジルといっ
た薬が投与されましたが、少し
は改善したものの、あまりよく
なりませんでした。

さらに、不快な耳鳴りがする
ようになったのです。ピアノの
高音のような、カンカンという
金属音や、人と会話をしたあと
は、電話のダイヤル音のよう
な、ピポパという音がしまし
た。ガーッガーッと鳴り響くこ
ともありました。音階もメチャ
クチャに聞こえます。こんなに
ひどいのは初めてでした。

退院後に薬を飲むことになっ
たのですが、今までの経験か

ら、あまり効果が得られないと
感じていました。そこで、兄に
相談したところ、退院した翌日
に、藤井徳治先生(136参
照)の「一掌堂治療院を訪れる
ことになりました。わらにもす
がる思いで、4日間の集中治療
を受けることにしたのです。

治療では、鍼とマッサージを
受け、自分でも「首のV字筋も
み」(煎参照)を行いました。
実は左耳が悪くなったときか
ら、V字筋がこっていることに
自分でも気づいていました。

首のV字筋もみは1日に5
6回、ひと仕事終えたときや、
コリを感じたときなどに、1分

程度、上から下へとさすり下ろ
すように行いました。

治療を始めてから2日が経つ
と、金属音が減ってきました。
そして1日目には、金属音がし
なくなり、音階も通常どおりに
聞こえるようになったのです。
また、会話のあとのピポパとい
う音や、ガーッガーッとという音
もしくなりました。

そして、退院してから1週間
後には、低下した聴力が元に戻
りました。その2週間後の検査
では、聴力がさらによくなくなっ
ていたのです。

自分でもひどい状態だと感じ
ていたので、簡単に治るとは





電話の声も聞き取れる!

思っていませんでした。それだけに、短期間でここまで劇的によくなるのは、自分でもびっくりです。右耳の聴力は、今まででいちばんいい状態じゃないかと感じていました。**全く聞こえなかった左耳も10年越しに回復!**

右耳が完治したので、治らな
いと思っていた左耳も治療し
うと思えました。4日間の集中
治療後、週2回の治療を経て、
月1〜2回の治療と平行して首
のV字筋もみを続けました。

すると、以前は聞こえなかつた電話の呼び出し音が、かすかに聞こえるようになりました。今でははっきりと聞こえます。さらに、電話の声も聞き取れるようになりました。

電話の音が聞こえたときは、ほんとうにうれしい思いでいっぱいでした。去年の夏、喫茶店に行ったときに、私の左側で店員さんのオーダーを取っている声はつきりと聞こえて、感激したのも覚えています。全く聞こえなくなってから10年も経った左耳が、ここまでよくなるとは思いませんでした。

つい先日、私がパソコン入力をしているとき、妹が左側から話しかけてきました。低い声が少し聞き取りづらかったのですが、妹に伝えたところ、妹は「そうだ、左耳だった! わか
らなかった!」と驚いていま
した。いつもなら、妹は右側に
立って話しかけるのですが、私
が左耳でも聞き取れるように

なったので、左側から話しかけたことに気づかなかったようです。

私は頭痛持ちで、片頭痛もあります。V字筋をさすると、片頭痛も和らぐので驚いていま
す。これからも首のV字筋もみ
を続けて、右耳の聴力維持と左
耳の聴力改善に努めます。

早期の鍼治療と V字筋もみが奏功した

一筆堂治療院院長
藤井徳治とくぢい

水戸さんの症状の難しさは、
両耳とも難聴、しかも重度、と
いうところにありました。

こういう場合は回復が困難な
ことが多いのですが、水戸さん
は早期に鍼の集中治療を始める
決断をしたこと、ご自身でも毎
日5回も6回も首のV字筋をも
んで努力したことが、功を奏し
たと思います。

左耳のケアも同じように続け
てほしいと思います。

耳鳴り・めまい・難聴のムックを5人にプレゼント!

耳鳴り・めまい・難聴の対策を多数、掲載したムック『耳鳴り・めまい 難聴 最高の治し方』(マキノ出版)を抽選で5名様
にプレゼントします。ご希望のかたは、郵便はがきに左下の応募券をはり、住所、氏名、年齢、電話番号、今までに試して効果のあった健康法を明記のうえ、下記のあて先までお送りください。

2021年4月15日の消印まで有効です。

※当選者は2021年7月号で、都道府県名と氏名を発表いたします。掲載に差し支えがある場合には、応募はがきにその旨をご記入ください。

【あて先】

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台2-9
KDX 御茶ノ水ビル 3階

マイヘルス社

『仕快』編集部「耳鳴り、めまい、難聴のムックプレゼント」係



耳鳴り・めまい・難聴
応募券
215

首もみ

悪くなる一方だった

左耳の聴力と耳鳴りが改善したのは 首のV字筋もみのおかげ

神奈川県◎52歳◎会社員

橋爪 徹はしづめ とわる
(仮名)

聴力が30dB回復して 低音の耳鳴りも静まった

私は昨年(2019年)の10月中旬に、なんの前ぶれもなく、左耳に突発性難聴を発症しました。聴力が急激に落ち、特に低音域の聴力の低下は著しいものでした。

病院に行ったところ、すぐに入院して、ステロイド治療を受けることになりました。

しかし、治療の経過はかんばしくなく、退院して1ヵ月半くらい経っても、耳の調子はどんどん悪化しました。

低音が聞こえないうえに、常に耳に閉塞感があり、ゴースト

いう低音の耳鳴りがしていました。耳が聞こえないのに、内側からよけいな音が鳴っていて、うるさいのです。

難聴や耳鳴りに困り果てて、治療法をいろいろと探していたところ、藤井徳治先生(136頁参照)の「一掌堂治療院を見つけました。そして、すぐに治療を受けに行ったのです。

藤井先生から鍼とマッサージの治療を受け、「首のV字筋もみ」(やり方は137頁参照)と、よく歩くこと、水分をたっぷりとることを勧められました。私は特に、首のV字筋もみを熱心に行いました。

首のV字筋もみは1日に4〜5回くらい、気がついたときや、夜寝る前に行っています。

V字筋をやわらかくすることが目的なので、回数は特に決めていません。おそらく1回につき5分程度、行っていると思います。

こうして続けるうちに、わかったことがあります。

あらかじめ肩や首、腰のストレッチをして、周辺の筋肉をほぐしてから首のV字筋もみをすると、よりほぐれる実感があります。V字筋だけでなく、体全体をほぐす必要性を感じたのです。それからは、周辺の筋肉を10

分ほどストレッチしたり、ウォーキングを30〜40分ほどしてから、V字筋をもむようになりました。

首のV字筋もみを始めて、2ヵ月経ったところから、低音が聞こえる日が、ポツポツと現れるようになりました。

聴力検査でも、以前はマイナス40〜50dBだった数値が、いまでは健常レベルのマイナス20dBになる日があるのです。首のV字筋もみをすることで、耳の聞こえと聴力データがよくなるのが、はつきりとわかりました。

常に鳴っていた耳鳴りにも変化がありました。いちばん不快





耳の調子がいい日が増えた！

治る可能性を見出せて 絶望感がなくなった！

で絶望的な気分になっていった。ゴーツという低音の音が消え、キーンという高音の音だけがかすかに鳴ることがあるのに気づいたのです。

もともとは、低音と高音の耳鳴りが両方鳴っていました。そのため、不快な低音の耳鳴りが消えて、高音の耳鳴りだけが残っている日は、調子がいいと感じられます。

りもかすかになる調子のいい日が、最初は7〜10日に1回だったのが、今では3日に1回程度になりました。

もともと医師からは、「症状が安定するまでは6カ月から12カ月はかかる」といわれていました。3カ月半でここまで改善できたので、順調だと感じています。回復の階段を少しずつながら、上っている実感があります。

気持ちも、ものすごく変わりました。低音の耳鳴りが鳴っているときは、「生きていてもつまらない」と思うくらい、絶望的な気持ちになっていました。

しかし、首のV字筋もみを始めて、難聴や耳鳴りが治せる可能性を見出したことで、絶望感がなくなりました。心が軽くなり、いろいろなものが楽しく見えるようになりました。

突発性難聴になったことで、首や肩が非常にこっていることにも気づきました。首や肩が

こっているときは、確実に耳の状態が悪いのです。

逆に、耳の状態がいいときは、首や肩も適度に緩んでいきます。耳の状態と首、肩のコリには、けっこう重要なつながりがあると実感しました。

私はふだんデスクワークが多く、非常に長い時間、パソコンの画面を見ています。そのため、知らず知らずのうちに、首や肩を酷使していたのではないのでしょうか。

耳の聞こえが悪かったり、耳鳴りがしたりする状態は、目には見えない症状だけに、周りの人にはわかりづらいと思います。

しかし、本人にとっては非常にづらいですし、それが原因で周りの人に「機嫌が悪いおじさんがいる」と思われるのも悲しいものです。今は我ながら機嫌がよくなりました。

加齢とともに体は固くなっていくと思います。左耳が完治し

ても、首のV字筋もみやストレッチで、体の柔軟性を保ち、いい状態を維持できるよう努めていきたいと思っています。

あきらめずに治療や V字筋もみを続け改善

一掌堂治療院院長
ふじいとし
藤井徳治

難聴の鍼治療の目安は、発症後の経過日数によって決まります。橋爪さんの場合、発症から少し時間が経っていましたので、完治まで目安より少し長い治療が必要でした。

しかし、決してあきらめずに治療を受け、ご自身での首のV字筋もみも続けられました。

不安な日々だったろうと思いますが、「いろいろなものが楽しく見えるようになった」と感じていることは、すばらしいことです。

首や肩を緩めることは、耳だけでなく、ほかの病気の予防にもつながると思います。